

Bewegungsförderung und gesunde Ernährung

Angebote für Mittel- und Berufsfachschulen



Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.
www.leichter-leben-zh.ch





«Leichter leben» – Worum geht es?

Übergewicht nimmt bei der Zürcher Bevölkerung zu. Mangelnde Bewegung und falsche Ernährung sind Hauptursachen. Der Regierungsrat will dieser Entwicklung mit dem Aktionsprogramm «Leichter leben – Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich» entgegenreten.

Verschiedene Projekte sollen zu vermehrter Bewegung und ausgewogener Ernährung motivieren. Sie richten sich an alle Altersgruppen und werden in erster Linie in den Familien, Schulen und Gemeinden umgesetzt.

Projekte für die Mittel- und Berufsfachsschulen

Die drei im Folgenden vorgestellten Projekte eignen sich besonders für die Schüler/innen bzw. Lernenden der Mittel- und Berufsfachsschulen. Mit der Umsetzung dieser Angebote können Schulen einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Jugendlichen leisten.

Mehr zum kantonalen Aktionsprogramm

Hintergrundinformationen zum Aktionsprogramm und zu weiteren Projekten finden Sie unter: www.leichter-leben-zh.ch

Tests, Anregung und Beratung via Internet: «power2move» (Projekt B15)

Das dreistufige, webbasierte, multiprofessionelle Test- und Beratungsangebot ermöglicht den Teilnehmenden, ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu verbessern.

Inhalt

Das vom Schweizerischen Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj (www.akj-ch.ch) entwickelte Angebot umfasst drei Phasen:

- **Phase I:** Die Jugendlichen erfassen über die Internetplattform «power2move» ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten mittels Schrittzähler sowie Ess- und Trinkprotokoll und beantworten Fragen zu ihrem psychosozialen Wohlbefinden.
- **Phase II:** Je nach Ergebnis erhalten die Jugendlichen individuelle Beratungen durch ein ausserschulisches Beratungsteam via E-Mail oder Internetplattform.
- **Phase III:** Je nach persönlicher Motivation erhalten die Jugendlichen die Möglichkeit, sich individuell durch Fachpersonen in ihrer Region beraten zu lassen.

Anmeldung

power2move startet im März 2010 als Pilotprojekt.
Anmeldung, siehe Kontakt.

unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Weitere Informationen

www.leichter-leben-zh.ch/B15



Bewegungs- und Ernährungs-Workshop von «Schtifti» (Projekt B1.c)

Im Rahmen eines eintägigen Workshops in der Freestyle-Halle Zürich werden die Aspekte Ernährung und Bewegung in Verbindung mit Trendsportarten altersgerecht und mit Einbezug der Jugendlichen erlernt bzw. geübt.

Inhalt

Die Workshops werden von «Schtifti» (Stiftung für soziale Jugendprojekte, www.schtifti.ch) durchgeführt:

- Ernährungstheorie und praktische Umsetzung anhand des «Schtifti»-Kochbüchleins (z.B. Zubereitung von Birchermüesli)
- Bewegungsförderung mittels Footbag, Breakdance, Street-Skaten und gezielten Bewegungsangeboten (z.B. «Schtifti»-Powergame)

Kosten, Anmeldung

2010-2012 werden pro Jahr je 18 Workshops (mit je max. 50 Schüler/innen) in der Freestyle-Halle Zürich vergünstigt angeboten. Teilnahmekosten für die Schulen: Fr. 1000.– (ca. 40% der effektiven Kosten). Anmeldung, siehe Kontakt.

Forumtheater «voll fett» (Projekt B6)

Das Theaterstück «voll fett» zeigt mit typischen Szenen aus dem Alltag Jugendlicher, wie sich Konflikte und Probleme auf das Essverhalten auswirken können.

Inhalt

Das Theaterstück kann einzeln oder in Kombination mit anderen Präventionsmassnahmen eingesetzt werden, zum Beispiel zur Sensibilisierung auf das Thema Ernährung und Bewegung und/oder als Initialzündung für eine nachfolgende Aktion in einem Schulhaus.

Kosten, Anmeldung

2010-2012 können pro Jahr je 30 Klassen das Forumtheater zum Preis von Fr. 2'000.– (statt Fr. 3'600.– pro Aufführung) beziehen. Anmeldung, siehe Kontakt.

Weitere Informationen

www.leichter-leben-zh.ch/B1c | www.leichter-leben-zh.ch/B6

Kontakt

Vigeli Venzin
Mittelschul- und Berufsbildungsamt
Fachstelle Suchtprävention
Neumühlequai 10
8090 Zürich

Tel.: 043 259 22 76
E-Mail: infosuchtpraevention@mba.zh.ch
Internet: www.fs-suchtpraevention.zh.ch

Weiter im Internet

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
www.gesundheitsfoerderung.ch

Suisse Balance: Ernährung und Bewegung kinderleicht.
www.suissebalance.ch

Projektplattform des Bundesamts für Sport
www.children-on-the-move.ch

Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich, Sekundarstufe II
www.fs-suchtpraevention.zh.ch

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.
www.leichter-leben-zh.ch

